

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
Di MOMMIES CLINIC SURAKARTA**



**SKRIPSI**

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Fisioterapi**

Disusun oleh :

**RISKY AMALIA PURBA**  
**J120161041**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
Di MOMMIES CLINIC SURAKARTA**



**SKRIPSI**

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Fisioterapi**

Disusun oleh :

**RISKY AMALIA PURBA**  
**J120161041**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

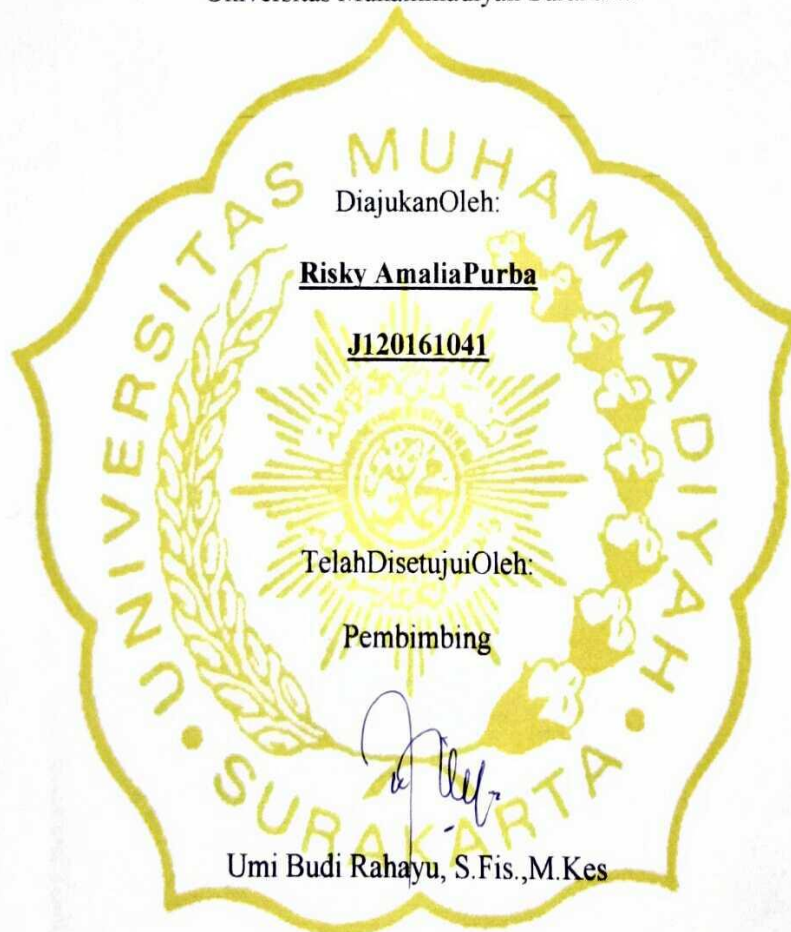
**PENGARUH PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
MOMMIES CLINIC SURAKARTA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



**HALAMAN PENGESAHAN**

**“PENGARUH PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III Di MOMMIES CLINIC  
SURAKARTA”**

Disusun oleh : Risky Amalia Purba

NIM : J120161041

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Senin

Tanggal : 02 April 2018

**TIM PENGUJI SKRIPSI**

**Nama Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Umi Budi Rahayu, S.Fis., M. Kes

2. Wahyuni, SST.FT., M. Kes

3. Arif Pristianto, SST.FT., M. Fis

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN : 786/06-1711-7301



## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Risky Amalia Purba  
NIM : J120161041  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jurusan : Fisioterapi  
Judul : “ Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas  
Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Mommies Clinic  
Surakarta.”

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia bertanggung jawab sepenuhnya sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, April 2018

Peneliti



(Risky Amalia Purba)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah...Alhamdulillah...Alhamdulillahirabbil'alamin

Ucapan rasa syukur kusembahkan tak henti-hentinya kepadamu ya **Rabb**. Terima kasih atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk **Bapak (Kamal Purba)** dan **Mamaku (Yusnidar Sitorus)** tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak akan tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku...

**Bapak... Mamak...**terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusan untuk membalas semua pengorbananmu... dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah. Maafkan anakmu **Bapak..Mamak..** yang masih saja menyusahkanmu...

**Adik-Adikku (Habibika Purba & Nabila Purba)** yang tercinta, terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan selama ini.

Kepada Teman-teman ku **Mohammad Asegaf Algazali, Muhammad Ical Saleha, Milentina MY** dan **Nuraida Batubara** yang tiada henti membantu dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, semoga **Allah SWT** membalas kebaikan kalian semua.

Akhir kata, semoga skripsi ini menjadi amal ibadah bagi diriku dan membawa manfaat bagi seluruh pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

## KATA PENGANTAR



*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas rahmat dan karunia-Nya lah akhirnya SKRIPSI ini dapat terwujud dan terselesaikan dengan baik, walaupun begitu banyak cobaan dan hambatan yang penulis hadapi. Shalawat serta salam tidak lupa penulis panjatkan kehadirat nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia menuju jalan lurus yang di ridhoi oleh Allah SWT.

Alhamdulillah penulis akhirnya dapat menyelesaikan SKRIPSI ini yang berjudul “Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Mommies Clinic” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Secara khusus, dengan penuh ketulusan dan rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Multalazimah, SKM., M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc. Selaku Kepala Program Studi Fisioterapis Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. Ibu Umi Budi Rahayu SST.Ft.S.Pd. M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sepenuh hati telah mendukung, membimbing dan mengarahkan.
5. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Kedua orangtua saya tercinta, Kamal Purba dan Yusnidar Sitorus yang telah berkontribusi sangat besar dalam pendidikan saya hingga saat ini dan telah mencurahkan seluruh kemampuannya untuk membesarkan dan mendidik selama hidupnya.
7. Saudari-saudariku serta keluarga besar lainnya yang telah memberikan do'a yang terbaik untuk penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik itu dalam segi penulisan maupun penyajian materi. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk lebih menyempurnakan penulisan hasil skripsi ini.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Surakarta, April 2018

Penulis



## ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI TRANSFER  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI APRIL 2018  
33 Halaman

RISKY AMALIA PURBA / J120161041

“PENGARUH PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI MOMMIES CLINIC  
SURAKARTA.”

(Dibimbing Oleh: Umi Budi Rahayu , S.Fis., M.kes)

**Latar Belakang:** Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun, banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi fungsi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga mempengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Mommies Clinic Surakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experimental*, dengan metode *pre and post experimental test with control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 20 responden. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri 10 orang. Kelompok perlakuan diberikan senam hamil dan kelompok kontrol tanpa diberikan *intervensi*.

**Hasil Penelitian:** Uji normalitas diperoleh nilai berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan uji *Paired Sample T-Test* hasil pengujian pada kelompok perlakuan, diketahui nilai Sig.2 (2-tailed) adalah 0,000 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), Hasil pengujian terhadap kelompok kontrol, diketahui nilai Sig.2 (2-tailed) adalah 0,823 dengan signifikansi 0,823 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Ada pengaruh positif dengan pemberian senam hamil

**Kata Kunci:** Kehamilan, Senam Hamil, Kualitas Tidur

## ABSTRACT

STUDY PROGRAM S1 FISIOTERAPI TRANSFER  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY  
RESERACH PAPER, APRIL 2018  
33 PAGES

**RISKY AMALIA PURBA / J120161041**

**“THE INFLUENCE OF PREGNANT PARTNING ON QUALITY OF BREAST MILK TRIMESTER III IN MOMMIES CLINIC SURAKARTA”.**

**(Counseled by: Umi Budi Rahayu , S.Fis., M.kes)**

**Background:** Pregnancy and childbirth are a natural and painful process. However, many women who feel the pain is more severe than it should be because it is influenced by panic and stress. Changes in hormone levels during pregnancy that affect the functioning of the system from pregnant women. Hormonal changes not only directly affect the sleep wake cycle and sleep structure, but also affect the sleep wake cycle and sleep structure, but also affect certain physical and mental changes that can cause sleep disturbance. Pregnancy gymnastics is an important method to maintain or improve the physical balance of pregnant women and is the exercise therapy given to pregnant women with the aim of achieving a fast, easy and safe labor.

**Objective:** To know the influence of pregnancy gymnastics on sleep quality of trimester pregnant mother at Mommies Clinic Surakarta.

**Method:** This research uses quasi experimental approach, with pre and post experimental method of test with control group design. The number of samples in this study were 20 respondents. Sampling method using purposive sampling method. The study was divided into 2 groups, each group consisting of 10 people. Treatment group was given pregnant gymnastics and control group without any intervention.

**Result:** Normality test obtained normal distributed value ( $p > 0,05$ ). Based on Paired Sample T-Test test result in treatment group, it is known that Sig.2 (2-tailed) value is 0.000 with significance 0,000 ( $p < 0,05$ ). The result of testing to control group, known value of Sig.2 (2-tailed) is 0.823 with significance of 0.823 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is a positive influence with pregnancy exercise.

**Keywords:** Pregnancy, Gymnastic Pregnancy, Sleep Quality

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Kerangka Teori .....	5
1. Konsep Dasar Kehamilan.....	5
a. Defenisi .....	5
2. Konsep Dasar Senam Hamil .....	6
a. Defenisi .....	6
b. Tujuan Senam Hamil.....	7
c. Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur.....	7
3. Konsep Dasar Tidur .....	8
a. Defenisi .....	8
b. Fisiologi Tidur.....	9
c. Mekanisme Tidur .....	10
d. Tahap dan Siklus Tidur .....	10
e. Kualitas Tidur.....	12
B. Kerangka Pikir .....	14
C. Kerangka Konsep .....	15
D. Hipotesa.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Jenis Penelitian .....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Variabel Penelitian .....	18
E. Definisi Operasional.....	18
F. Teknik Analisi Data .....	19
G. Prosedur Penelitian.....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
A. Gambaran Umum Penelitian .....	22
B. Hasil Penelitian .....	22

C. Hasil Analisis Data.....	27
D. Pembahasan .....	29
E. Keterbatasan Penelitian .....	32
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	33
A. Simpulan .....	33
B. Saran .....	33

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	14
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	15
Gambar 3.1 Jenis Rancangan Penelitian .....	16

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	22
Tabel 4.2 Klasifikasi Berdasarkan Komponen Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	23
Tabel 4.3 Klasifikasi Responden Berdasarkan Perubahan Hasil PSQI Pada Kelompok I dan Kelompok II .....	25
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	26
Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji <i>Paired Sampel t-test</i> .....	27
Tabel 4.6 Hasil Analisis Uji <i>Independent Sampel t-test</i> .....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Keterangan
- Lampiran 4 Daftar Responden Penelitian
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 7 Penjumlahan PSQI
- Lampiran 8 Lembar Anamnesis
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Prosedur Pelaksanaan Senam Hamil
- Lampiran 11 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 12 *Ethical Clearance Letter*
- Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup